



الدورة العاشرة:

ذاكـــرة المليـــار

إعداد وتقديم

الدكتور نجيـب عبدالله الرفاعـــي

www.baramj.org
email: info@baramj.org



اهلا بك في دورة ذاكرة المليار

هذه الدورة تهدف بالدرجة الاولى انت ...نعم انت يا من تحـب النجـاح .. و تعـشق التفوق في حياتك الدراسية .. و من ثم التفوق و النجاح لأحياء امتك العربية و الاسلامية ...فالأمل معقود بك بعد ا سبحانه و تعالى في نشر الاسلام و اخلاق الاسـلام التـي تدعوا الى المحبة و الخير و السلام .

<u>الهدف العام للدورة :</u>

ان تخرج بعدة افكار جديدة تساعدك في التذكر و الفهم في حياتك الدراسية و بعد التخرج .

<u>الاهداف الفرعية:</u>

- ما هو البناء الناجح لذاكرة المليار ؟
- كيف تتخلص من التشتت الذهني؟
- ما هي الرسالة العقلية و كيف تنشط بها الذاكرة ؟
- كيف تتخلص من ضغوط الاختبارات و الامتحانات؟
- كيف ترفع معدلك الدراسي ؟
- ما هي الخريطة الذهنية و كيف تستفيد منها في استرجاع المعلومات بـسرعة؟ و كيف تشغل بها ذاكرة المليار؟

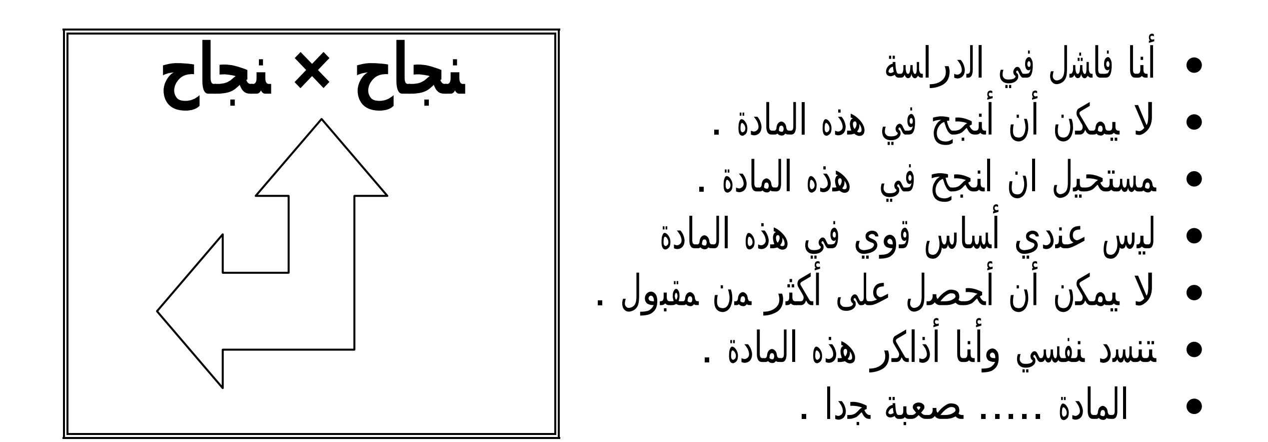
اتمنى لك التوفيق و النجاح في حياتك الدراسية

د. نجيب بن عبدا الرفاعي

البناء الناجح لذاكرة المليار

(١)   تغلب على الإيحاءات السلبية :

كثير من الطلبة غير الناجحين في الدراسة أو غير القادرين علـى رفـع مـستوى تحصيلهم الدراسي يعود أحد أسباب فشلهم الى أنهم ينظرون الى الدراسة بمنظار أسـود قاتم .. يعيشون مع أنفسهم مرددين عبارات أو إيحاءات نفسية داخلية تزيد مـن فـشلهم مثل :



- أنا فاشل في الدراسة
- لا يمكن أن أنجح في هذه المادة .
- مستحيل ان انجح في هذه المادة .
- ليس عندي أساس قوي في هذه المادة
- لا يمكن أن أحصل على أكثر من مقبول .
- تنسد نفسي وأنا أذاكر هذه المادة .
- المادة ..... صعبة جدا .

هذه العبارات أو ما شابهها تسمى **بالإيحاءات الدراسية السلبية** تكرارهـا مـع نفـسك وخاصة في أوقات الاسترخاء كاللحظات السابقة للنوم أو تداولها مع أصـدقائك يـؤدي بالنهاية الى صناعة طالب فاشل دراسيا والذي أدى الى هذه الصناعة هو أنت .!!

(٢) **فكر إيجابيا :**

التفكير الإيجابي هو بداية طريقك للنجاح :

إننا حينما نفكر إيجابيا فإننا في الواقع ***نبرمج هذا العقل عقل المليار خلية عصبية ليفكر إيجابيا*** ، والتفكير الإيجابي يؤدي الى الأعمال الإيجابية في معظم شؤن حياتنا ، لذلك :

برمج نفسك لتحصل على **اعلى المعدلات الدراسية**
برمج نفسك أن تكون ناجحا في دراستك ، تخيل أنك **حصلت على النجاح الذي تريده .**
بل برمج نفسك **أنك ذكيا** تخيل نفسك كذلك .

(٣) **كون رسالة عقلية إيجابية :**

الرسالة العقلية الإيجابية هي عبارة عن إيحاء للنفس بواسطة الكلمة أو الصورة أو بهما معا من أجل تحقيق رغبات النجاح والتفوق في أي مجال من مجالات الحياة .

خطوات عمل الرسالة العقلية الايجابية :

أ - اختر هدفا دراسيا (التفوق في مادة النحو)

ب - باستخدام الالوان ارسم لوحة معبرة عن هذا الهدف .

ج - اكتب الايحاء المناسب (متفوق في النحو)

د - علق هذه اللوحة في مكان تشاهده يوميا .



تمرين : لون اللوحات التالية وعلقها في أماكن متفرقة في البيت وارصد تفوقك ونجاحك اليومي



انطلق نحو النجاح

فكر ايجابيا

و

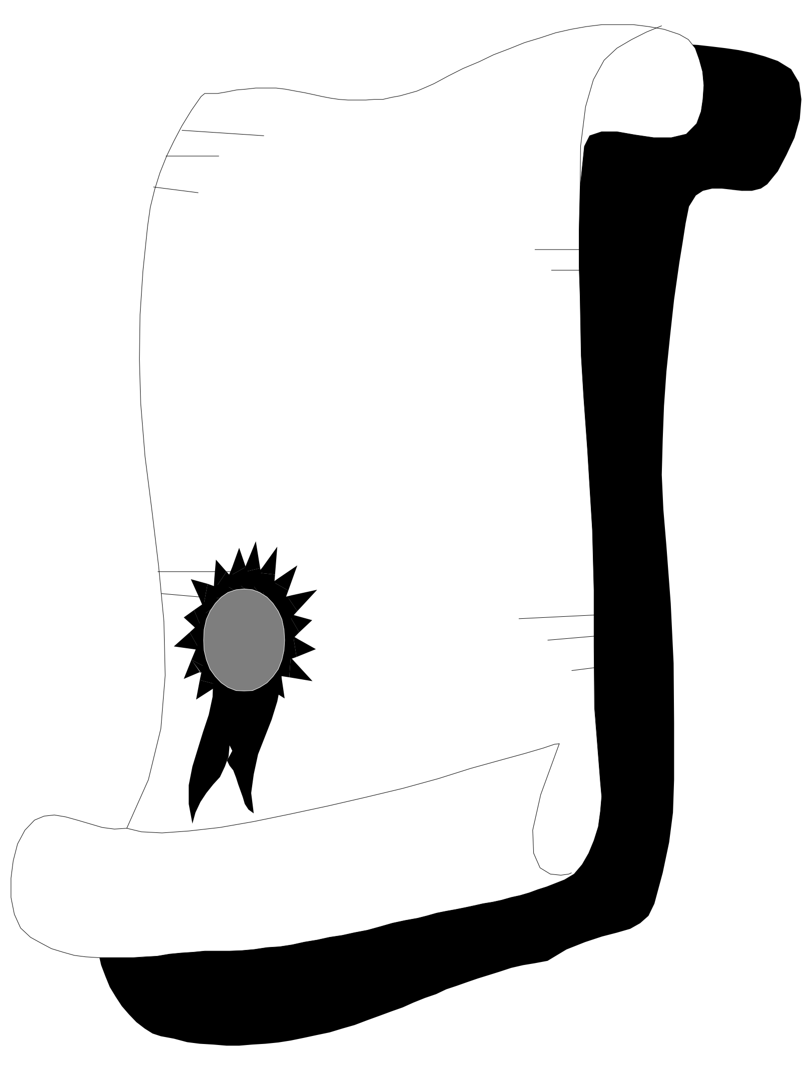
كن متفائلا

النجاح بين يديك



نعم.. نعم.. نعم

أستاهل امتياز



في كل المواد



أنا دائما متفوق

٤) **كون ملخصات** :
الملخصات أن تقوم بتلخيص أهم الأفكار الواردة في كتاب المقرر في بطاقات صغيرة أو في مذكرة خاصة لذلك . ومن أهم فوائد الملخصات أنها :
١ - تساعد على تركيز المادة .
٢ - تفهم بصورة شاملة للمادة المراد دراستها .
٣ - تساعد في استحضار أهم الأفكار قبل الاختبار .

٥) **استخدم القلم الفوسفوري** :
وهو يأتي على هيئة ألوان عديدة .
استخدمه لتحديد المعلومات المهمة كالتعاريف مثلا أو النقاط التي رأيت مـدرس المـادة ركز عليها . كثير من الطلبة الذين جربوا هذه المهارة شعروا بتحسن كبير في دراستهم استخدم اللون الاصفر مثلا للتعاريف فقط والبرتقالي للتعليل وهكذا...

٦) **أكتب على الهامش** :
وأنت تقرأ من أي كتاب عود نفسك على الكتابة في هامش الكتاب ...... هذه الكتابة قد تكون تلخيص للفكرة أو تساؤلات أو غير ذلك وتحقق هذه المهارة الدراسـة تركيـز أكبر للمادة المقروءة .

٧) **ضع خطا تحت الأفكار المهمة** :
البعض لربما لا يحب استخدام القلم الفسفوري فبإمكانه أن يضع خطا تحت المعلومات المهمة .

٨) **أرسم دائرة :**
ومع استخدامك للقلم الفسفوري أو طريقة وضع الخط تحت الأفكار المهمة بالإمكـان تمييز العنوان أو المصطلح برسم دائرة حوله .

٩) **توقع أسئلة :**
وأنت تقرأ كتاب المقرر تعود على افتراض أسئلة متوقعة واكتبها على ورقة خارجية أو على هامش الكتاب ويستحسن أن تتبادل مع أحد زملائك مثل هذه الأسئلة .
إن وضع الأسئلة المتوقعة سيعينك بلا شك على التركيز ثم فهم المادة بصورة أكبر . وان مما يساعدك على اختيار الأسئلة المناسبة هو معرفتك بطريقة أستاذ المقـرر فـي

وضع الأسئلة وممكن أن تعرف ذلك من خلال سؤاله أو الرجوع الى أسئلة الامتحانـات السابقة .

١٠) **استخدم البطاقة الصغيرة** :

وأعنى بها بطاقات الفهرسة أكتب فيها الملخصات ، القوانين ، التعاريف إن سهولتها تكمن في إمكانية وضعها في الجيب ومن ثم استغلال أوقـات الفـراغ فـي المـذاكرة واسترجاع المعلومات .

مثال : الوجه الاول من البطاقة

1- SCHOOL
2- HOSPITAL
3- MOTHER

الوجه الثاني

١ - مدرسة
٢- مستشفى
٣- أم

(١١) **مهارات الحفظ العشرة** :

١ - تعرف على النقاط الأساسية في الـدرس وضـع خطـا تحتهـا ، وكـرر قراءتها بحث تكون مرتبطة بباقي الموضوع .

٢ - أفهم القوانين والقواعد والمعـادلات والنظريـات .. ومـا شـابهها فهمـا جيدا ثم حفظها عن ظهر قلب .

٣ - أحفظ الرسوم التوضيحية وتدريب علـى رسـمها مـع كتابـة الأجـزاء على الرسم .

٤ - تأكد من فهم المادة فهما تاما.

٥ - ضع أسئلة على أجزاء المادة وتعرف على الإجابة الصحيحة لها .

٦ - في المواد التي تحتاج الى دراسة طويلة مفصلة فانه يجـب تجزئتهـا الـى وحدات متماسكة بحيث تكون كل وحدة ذات معنى واضح وفيها ارتباط كامل في أجزائها . هذا الى جانب ارتباطها بالموضوع الأساسي .

٧ - احفظ سريعا وستجد أنك مع التدريب تستطيع تذكر جميع ما حفظته .

٨ - اجعل فترات العمل قصيرة ومتقطعة ، واحفـظ المـادة بالطريقـة التـي تستعملها .

٩ - يجب أن تؤكد لنفسك قبل البدء في الحفظ أنك مـصمم علـى تـسميع مـا تحفظ وبذلك تشعر بازدياد قدرتك على التركيز وسرعة الحفظ .

١٠ - في نهاية المذاكرة اليومية وقبل النوم مباشرة استرجع حفظ وتسميع القوانين والقواعد والنظريات التي تدرسها ، فان ***الراحة أو النوم يساعد على تثبيتها في الذاكرة تثبيتا جيدا .***

الخريطة الذهنية

تتميز الخريطة الذهنية بقدرتها السريعة في :

- ترتيب الأفكار .
- سرعة التعلم .
- استرجاع المعلومات .

إن التعود على هذا النمط الجديد في المذاكرة والدراسة سوف يحسن بلا شك من أداء الطالب في الامتحانات ويضمن له الدرجات بصورة سهلة وميسرة .

٧ خطوات سهلة لعمل الخريطة الذهنية

١ - ***ضع العنوان الرئيسي في المركز*** :
خذ ورقة وضع عنوان الموضوع في مركز الورقة وبحيث تكون الورقة أمامك بشكل أفقي ومع العنوان ارسم شكلا معبرا عن هذا العنوان .

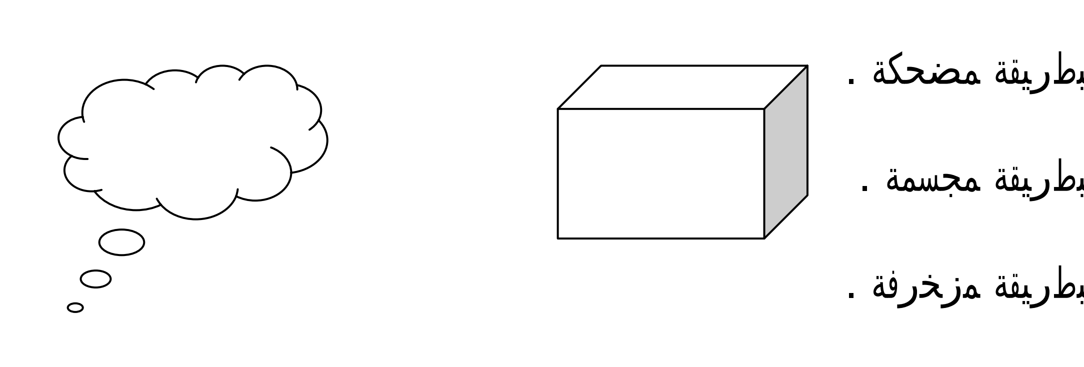
٢ - ***اقرأ وركز على المفاتيح*** :
حينما تفتح أي كتاب وتقرأ في أحد فصول هذا الكتاب فسوف يتحدث للقاري من خلال مفاتيح للكلمات ومن ثم يقوم بشرحها ، ضع هذه المفاتيح وبحد أقصى لا يزيد عن ثلاث كلمات على الأقواس كما هو وارد في الخطوة التالية .

٣ - **أرسم الأقواس** :
من مركز الخريطة الذهنية أخرج عدة أقواس أو خطوط وعلى هذه الأقواس أكتب فوقها وبنفس قياسها مفاتيح الكلمات وبجواركل مفتاح ارسم رسمة معبرة عن هذا المفتاح .

٤ - ***اكتب بخط كبير*** :

على الأقواس أكتب بخط كبير وبألوان أخرى وبحيث تكون مكتوبة بطريقـة تـشد الانتباه . كما قلت في الرسم أقول هنا لا يشترط أن تكون خطاطا ماهرا وانما أي خـط جميل تجيده يكون مقبولا . ثم ملاحظة أخرى وهو الجانب الفني في إخراج الخطوط أو الرسوم أو الكلمات كلما كانت مرسومة بصورة ملفتة للنظر كلما كان ذلك أسـهل فـي استحضارها وتذكرها في المستقبل . ومن طرق لفت النظر :

- رسم الأشكال بطريقة مضحكة .
- رسم الأشكال بطريقة مجسمة .
- رسم الأشكال بطريقة مزخرفة .



٥ - ***ابدأ بقلم الرصاص :***

الألوان لها سحرها وجاذبيتها للإنسان ، فالصورة الملونة ادعى للاستحضار وأسهل في التذكر ، وانصح هنا قبل أن تبدأ بالألوان وخاصة بالنسبة للإنسان المبتدئ أن يتعود على الرسم باستخدام قلم الرصاص ثم بعد ذلك يستخدم الألوان

٦ - ***لون*** :

في مرحلة التلوين يجب أن تلاحظ التالي :

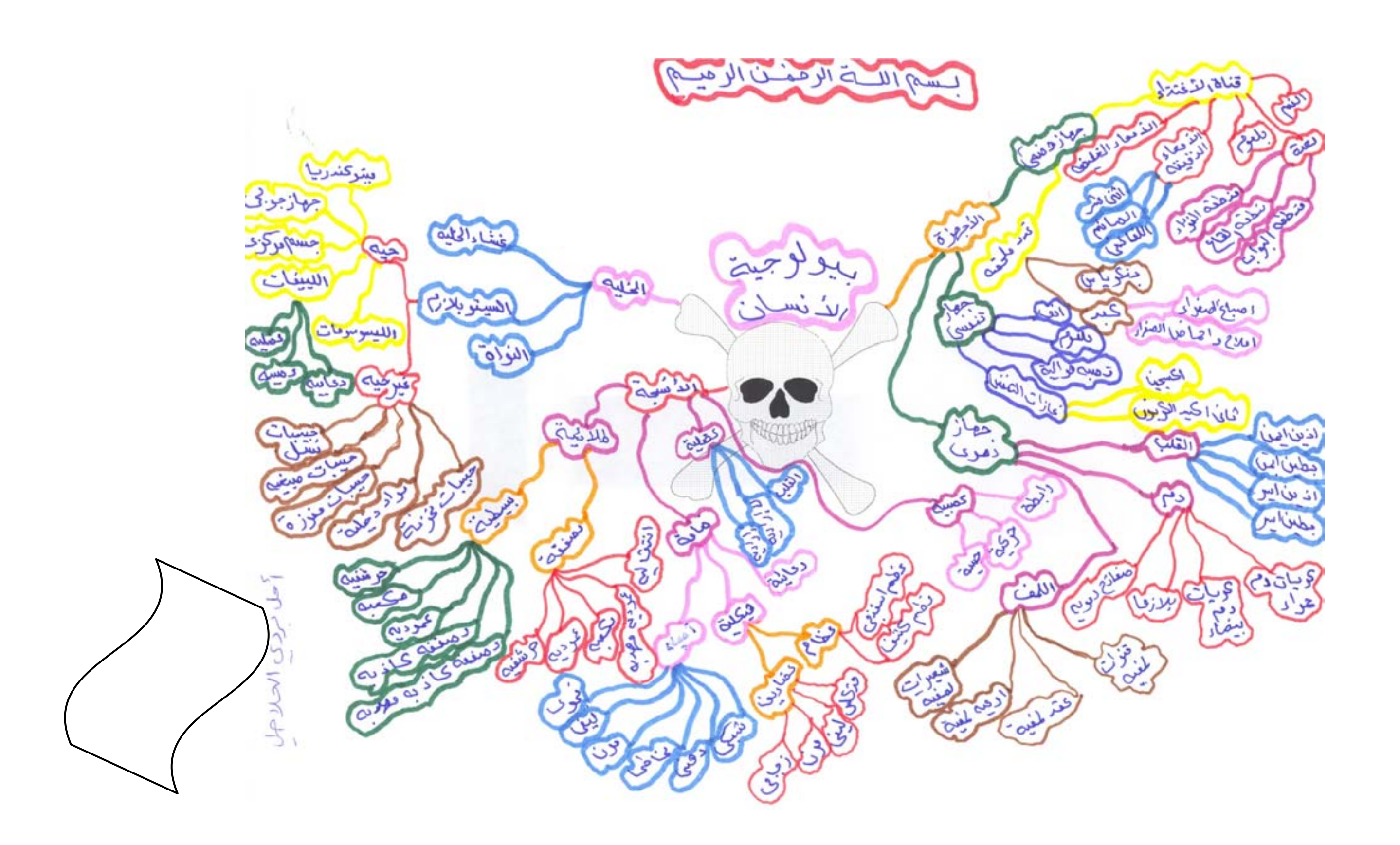
- استخدم لونا للعنوان في المركز .
- استخدم لونا ثانيا للعناوين الفرعية الأولى .
- استخدم لونا ثالثا للعناوين الفرعية الثانية . أو أن تضع لكل مجموعة لونا وحـدا.

إن هذه الطريقة تساعد بسهولة في استرجاع المعلومات حيث كل عنوان مـرتبط بلـون ثابت وبالتالي يكون الاسترجاع سريعا .

٧ - ***احفظ الخريطة*** :

وبعد تكوين الخريطة الذهنية كما جاءت في الخطوات السابقة ضعها في أحد الأمكنة التالية :

- ملف خاص للخرائط الذهنية .
- على مكتبك الذي تذاكر فيه .
- تعلقها في أحد زوايا غرفتك .



البرمجة العقلية الذاتية

برمجة العقل السريعة :

١ - حدد الإيحاءات المطلوبة (الرسالة العقلية الإيجابية) واكتبها على بطاقة صغيرة .
٢ - استرخ على كرسي مريح .
٣ - اقرأ الرسالة العقلية الإيجابية .
٤ - أغمض عيناك واسترخ .
٥ - تنفس بعمق ثم اقبض النفس وأنت تعد في نفسك الى الرقم (٤) ثم زفير بطئ
٦ - كرر الخطوة السابقة مرتين .
٧ - أعط إيحاءات بالاسترخاء مبتدأ برقبتك ثم الكتفين وهكذا حتى تصل الى القدمين .

٨ - كقولك (رقبتي الآن مرتخية .. نعم .. أحس بأن كل عضلة مرتخية) .
٩ - تخيل انك أنجزت ما كتبته في الرقم (١) تخيل نفسك انك قد حققت النجاح ووصلت الى هدفك بكل ثقة ، ماذا تشاهد ؟ ماذا تسمع ؟ ما هي مشاعرك ؟ .
١٠ - الآن أيقظ نفسك بالعد من الواحد الى الخمسة ، وبعد كل رقم أعط إيحاء بالنشاط والحيوية كأن تقول واحد .. أنا الآن أشعر بنشاط ، اثنان .. أشعر بالفرحة تغمرني ...

الأول

نماذج من الرسائل العقلية الإيجابية

١ - **الكتابة أثناء المحاضرة :**
أنا أتمتع بأن أكتب ما يقول مدرس المادة . لدى القدرة على تلخيص أهم النقاط . أجد نفسي منتبها ويقظا باستمرار . أنا سعيد لأني منتبه طول الوقت وأستطيع أن أسأل مدرس المادة عن كل ما يخطر في بالي .

٢ - **تحسين الذاكرة** :
ذاكرتي تتحسن باستمرار بل إن ذاكرتي جيدة والحمد ا . أنا أتمتع بتـذكر المـواد التي درستها أستطيع أن أكتبها أو أقولها شفويا حينما يـسألني مـدرس المـادة إن أي معلومة أريدها ... تحضر أمامي بسرعة وبسهولة .

٣ - **الاستعداد للامتحان :**
في الامتحان أنا مستعد . سوف آخذ نفسا عميقا باستمرار ، ومع هذا التنفس سـوف أشعر براحة وبثقة أنني سأنجح مع تقدير عال جدا . تركيزي والقدرة على استحـضار المعلومات ستكون عالية بإذن ا .

وبالإمكان بالطبع إضافة ما تشاء على الإيحاءات السابقة أو ابتكار وتكوين إيحـاءات خاصة لبعض جوانب الضعف التي تلمسها في نفسك .

ألان دعني أراجع معك ما قلته سابقا

١) حدد ماذا تريد
٢) اكتب ذلك على بطاقة .
٣) كرر هذه الإيحاءات يوميا .

الإثبات الإيجابي:

إن الذي يفكر في الفشل سيعيش في الفشل والذي يفكر في النجاح سيعيش في النجاح " **فنحن في الواقع المادي ما نفكر فيه**" فإذا أردت النجاح فكر في النجـاح باسـتمرار وسوف يكون بين يديك وإليك طريقة الإثبات الإيجابي للحصول على النجاح :

(أ) فكر في هدفا دراسيا تتمناه في حياتك وعادة نبدأ ذلك بكلمة "أتمنى" .

(ب) غير (أتمنى) إلى (سوف)

(ج) غير (سوف) إلى (اخترت)

(د) غير (اخترت) إلى (أنا) .

(مثال)

قد يطبق هذا المثال أحد الطلبة الذين يجدون صعوبة في مادة الرياضيات فيقول:

(أ) **أتمنى** أن أفهم مادة الرياضيات .

(ب) **سوف** أفهم مادة الرياضيات .

(ج) **اخترت** أن افهم مادة الرياضيات .

(د) **أنا** أفهم مادة الرياضيات .

- كون لوحة عقلية إيجابية للعبارة السابقة وانظر إليها باستمرار وسوف ترى نتائجهـا الإيجابية قريبا جدا بأذن ا .



مهارات الاستعداد
للاختبارات والامتحانات

ذاكر مبكرا :

إن الإستعداد الحقيقي للاختبار يبدأ مع بداية الفصل الدراسي . إن بعـض الطلبـة يؤجلون هذا الاستعداد الى الأيام الأخيرة من الفصل الدراسي مما يسبب نوعا من القلـق يسمي "قلق الامتحانات" . إن الطالب الذي يحب إن يرتاح في النهاية أي قبل الاختبارات لابد أن يجد وستعد لهذه الاختبارات منذ البداية .

احرص على الرفقة الصالحة:

عن المرء لا تسأل وأبصر قرينة   فان القرين بالمقارن يقتدي
فإن كان ذا شر فجانبه سرعة   وإن كان ذا خير فقارنه تهتدي

كما في أي مجتمع بشري هناك أصدقاء يشجعونك ويزرعون في قلبك الأمل بل ما أن تجالس معهم وتراهم تشعر بالسرور والانشراح والإقبال على الدراسـة وهنـاك علـى النقيض من هؤلاء ، أعنى رفقاء السوء الذين يحثونك على اللعـب واللهـو فـي أيـام الاستعداد للاختبارات ، الذين يقولون لك لا فائدة من الدراسة والذين ينصحونك بـشتى أنواع الغش ضمانا للنجاح في الاختبارات .

فهؤلاء أحذرهم وأولئك الصالحين تشبث بهم . اعلم إن "**النجاح يولد النجاح**" ، فعليك ألا تخالط الأشخاص الكسالى الذين ينظرون إلى المستقبل من وراء نظارة الاستهتار أو التشاؤم . بل خالط أشخاصا يتميزون بالحيوية والجدية في العمل ، قادرين على الإنجاز .

لا تصحب الكسلان في حالاته   كم صالح بفساد أخر يفسد
عدوى البليد الى الجليد سريعة   كالجمر يوضع في الرماد فيجمد

تعرف على أستاذك :

نعم .. تعرف على طريقة أستاذك في وضع الاختبارات ولابد من خلال الاختبـارات الفصلية عرفت ما هي الطريقة التي يميل إليها كثيرا .

- فالبعض يميل الى الأسئلة المقالية .
- والبعض يميل الى الأسئلة الموضوعية .
- والبعض يحب أن يكون خط الطالب واضحا .

تعرف على طريقة أستاذك "ماذا يحب" "وماذا يكره" :

هذه المعرفة ستحدد طريقة دراستك للامتحان وطريقة إجابتـك للامتحـان وبالتـالي نجاحك وتفوقك في هذا الامتحان .

ينصحنا مؤلف كتاب أساليب علمية تساعدك على النجاح في الامتحانات بهذه النصائح الذهبية :

١- **ترقب دليلا أو إشارة من المعلم** : فكل ما يؤكد عليه المعلم ، أو يضع تحتـه خطا على السبورة أو يكرره ، هو مادة مرجحة للاختبار .

٢- **كن مستمعا وقارئا متيقظا ومنتبها** : فالمعلم عادة يخبر طلابـه بمعلومـات هامة عن الاختبارات أو قد يكتب ذلك على اللوح .

٣- **اسأل المعلـم** : نعم الأسئلة الهامة عن مجال الاختبار هي أسئلة مهمة بالطبع أبدأ "بالقول انك تحتاج الى معلومات كذا وكذا كي تدرس بفعالية أكبر .

٤_ **إقرأ في الامتحانات السابقة** :

في المكتبة عادة يوضع مكان مخصص للامتحانات السابقة الهدف منهـا تعويـد الطالب على أسلوب أستاذ المادة في الاختبارات وإتاحة الفرصة للطالب كي يتدرب على الأسئلة .

تقرب إلى ا :

إن رسولنا الكريم محمد صلى ا عليه وسلم ينبه الي قضية مهمة في قوله:(تعـرف على ا في الرخاء يعرفك في الشدة) تعرف الى ا ، أقبل علـى ا بقلبـك وعملـك ونفقتك وصلاتك طوال الأيام وليس في أيام موسم الاختبارات فسوف تجده سبحانه يعينك ويشرح صدرك في أشد ساعات الاختبار والامتحان . عود نفسك على قـراءة القـرآن والمحافظة على الصلوات الخمس في أوقاتها في المسجد وعلى ذكـر ا وأكثـر مـن الاستغفار .. إن هذه العبادات كفيلة بإزاحة أكبر هم وقلق على نفسك وقلبك .

.

صل الفجر :

تعود على الاستيقاظ لصلاة الفجر وتعود كذلك على صلاتها جماعة في المـسجد المجاور لبيتك فالأحاديث الواردة عن المصطفى صلى ا عليه وسلم توضح أن لصلاة الفجر دور كبير في حياة المسلم وأنت كطالب تؤثر بك صلاة الفجر كالتالي :

١- تزيد في انشراح صدرك وبالتالي يزداد استيعابك وتذكرك للمواد.
٢- تشعرك بفرح وسرور طول يومك .
٣- تذهب عنك قلق الامتحانات .

خذ راحة
أثبتت الأبحاث أنه حتى تستوعب المادة جيدا تحتاج الى تقسيم الوقت كالتالي :

كل ٢٠-٣٠ دقيقة خذ ٥ دقائق راحة

١١- **أفطر** :
إن إهمال وجبة الإفطار نتيجة للقلق أو السهر أو غير ذلك يؤثر على أداء الطالب في الاختبار ، فالجسم كالسيارة يحتاج الى وقود حتى يتحرك وينتج ، احرص على وجبة الإفطار ، وليكن غذاءا متكاملا .

احضر مبكرا :
إن حضورك المبكر الى قاعة الامتحان يتيح لك الفرصة إن تدخل الى قاعة الامتحان ونفسك هادئة .

ادع ا :
عودنا الرسول الكريم محمد صلى ا عليه وسلم بالدعاء والاستغفار في ساعة الهم ولعل من ساعات الهم والقلق التي تصيب الطالب هي بداية توزيع الأسئلة فعليك بقراءة آية الكرسي والمعوذات وبعض الأدعية الواردة في مثل هذه المناسبات كدعاء الرسول صلى ا عليه وسلم "**اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلا وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلا**".

خذ نفسا عميقا :
أ - تنفس ببطء مع العد من (١) الى (٤).
ب - احبس النفس مع العد من (١) الى (٤) .
ج - اخرج الهواء مع العد البطيء من (١) الى (٤) .

إن تكرار هذه العملية قبل واثناء الاختبار يعطيك فرصة جيدة ***للتركيز والهدوء والمحافظة على اتزانك النفسي*** .

اعرف المطلوب :
نتيجة للضغوط النفسية التي يعيشها الطالب فانه يفكر في الإجابة على السؤال قبل معرفة ما هو المطلوب في السؤال .
إن بعض الأسئلة قد تحتوي في ثناياها أكثر من المطلوب فعلي سبيل المثال (**أكتب باختصار** عن أثر تنظيم الوقت في حياة الطالب **موضحا** ذلك بالأمثلة) .
فهذا السؤال يحتوي على مطلبين :
- أكتب باختصار .

- موضحا ذلك بالأمثلة .

وللتغلب على هذه المشكلة عليك بأن ***تضع خطا تحت المطلوب*** في كل سؤال واذا أجبت في ورقة الإجابة ضع إشارة (×) على المطلوب ، وهكذا تضمن عدم نـسيان أي فقرة من كل سؤال .

حسن خطك : إن للخط وترتيبه وتنسيقه اثرا كبيرا في نفسية المصحح بعكس ذلك "الخط الفرعوني" والذي يحتاج من المصحح وقتا أطول لفك الطلاسم التي امامـة مما قد يؤدي الى هضم حق الطالب بسبب عدم وضوح خطه بالصورة المطلوبة .

إن الوقت المتاح للاختبار فيه الكفاية فاجعل خطك واضحا .

اعرف أسلوب الإجابة :

يتحدد أسلوب الإجابة بمرحلتين كالتالي :

١- **قبل الإجابة** :

يتعين مراعاة القواعد التالية : قراءة الأسئلة بتأن إذ أن من شـأن القـراءة الهادئة فهم طبيعة الأسئلة ، وبالتالي تحقق الأجوبة التي ينشدها أستاذ المنهج ، وكما يقال :(**فهم السؤال نصف الجواب)**.

٢- **أثناء الإجابة** :

- *أبدأ إجابة السؤال الأسهل* إذ أن الإجابة عليه تضمن تحقق ما يلي :

- الانتهاء من الإجابة على سؤال كامل .
- تشغيل الذهن بالتفكير ، مما يؤهل للإجابة على السؤال الأصعب.
- الشعور بالثقة في النفس .

- *ترك السؤال الأصعب* الى ما بعد الانتهاء من الإجابة على الأسئلة الـسهلة أولا والمتوسطة الصعوبة ثانيا ، وذلك لضمان رصيد من الإجابة على مجمل الأسئلة .

تخصيص صفحة أو صفحات معينة لكل جواب ودون إضافة جواب لنهاية جواب آخر ، وذلك لغرض إضافة المعلومات التي نسيها الطالب عند مراجعة الأجوبة بعد الفراغ منها .

- ذكر المعلومات أو الأرقام التي أنت متأكد تماما منها وعدم التقدير الجزافي في هـذا الشأن إذ أن كل خطأ يحسب عليك وقد يخفض كثيرا من استحقاقك للدرجـة الحقيقيـة ، فأي أرقام أو معلومات خاطئة تدل على استيعاب المنهج أو الموضوع بالدقة المطلوبة .

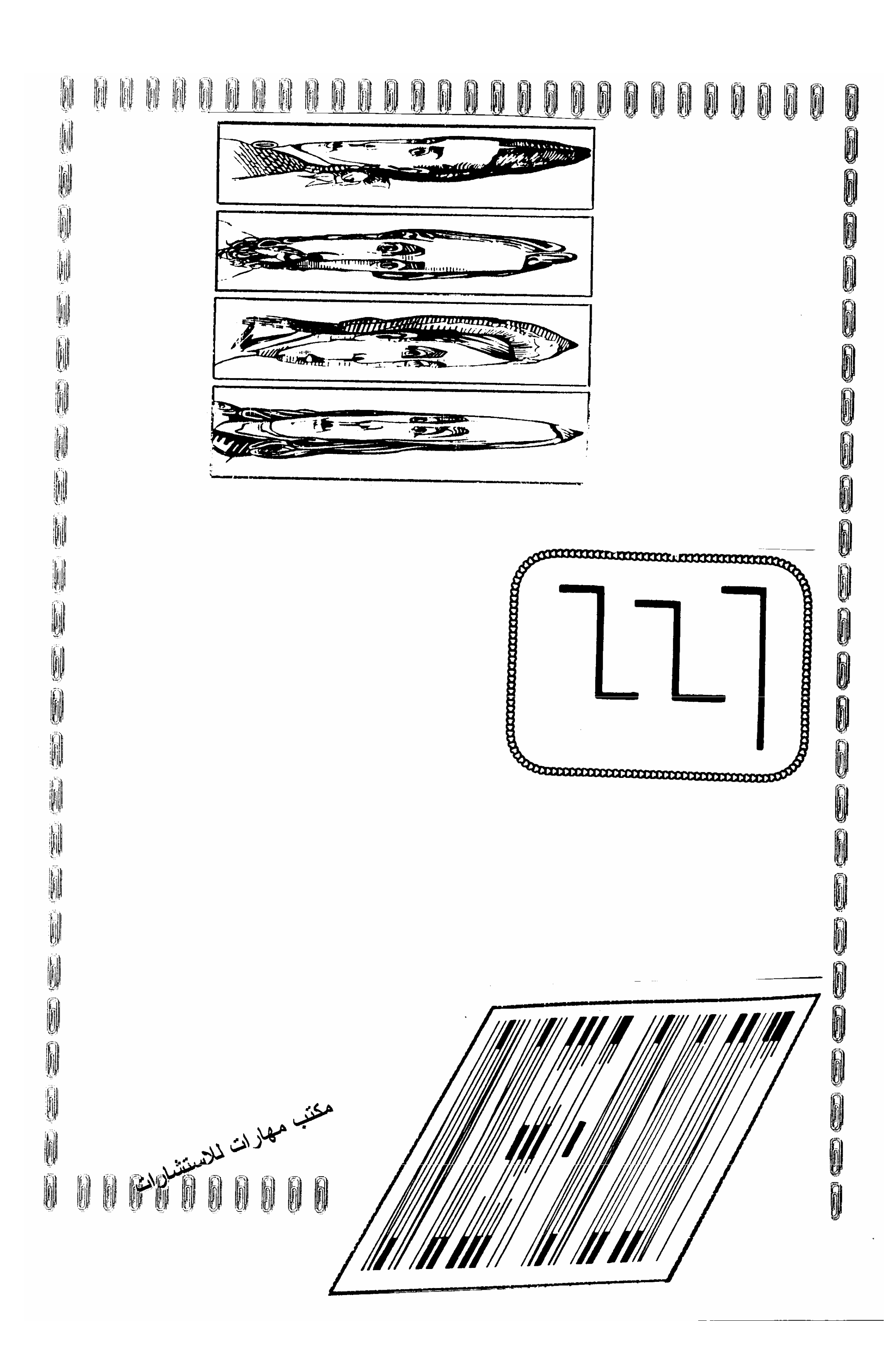
- ذكر الأفكار والمعلومات من بدايتها ومراعاة التسلسل في ذكر الحقـائق والعنايـة بالتدرج في إيراد الأفكار على نحو مترابط.

٣- **بعد الإجابة** :

بعد الفراغ من الإجابة يتعين مراعاة القواعد التالية :

أ - مراجعة الأجوبة لملاحظة مدى صحتها وسلامتها .

ب- التأكد من عدد الأجوبة المطلوبة في ورقة الأسئلة وذلك تلافيـا لنـسيان بعضها سهوا.


مكتب مهارات للاستشارات

كلمات النجاح

☺ بدعت ☺ وناسه ☺ رائع ☺ ثقتي فيك تزداد ☺ تفاعل ☺ يا سلام عليـك ☺ حقيقة اعجبتني ☺ يا سلام عليك ☺ فوق الامتياز ☺ مبدع ☺ أعجبتني ☺ الى الامـام باستمرار ☺ مبدع ☺ محبوب ☺ ذاكرتك ممتازة ☺ واثق بنفسك ☺ انت لها ☺ فـي تحسن مستمر ☺ مستقبل مشرق امامك ☺ افكارك رائعة ☺ مرتاح و مـريح ☺ اجتماعي و الناس يحبونك ☺ مؤثر ☺ ما تريده سيتحقق ☺ سهل ☺ واضـح ☺ ممتاز ☺ كل شيء ممكن ☺ فلته ☺ ناجح ☺ ما تريده سيتحقق ☺ عملك مـذهل ☺ انت متفاهم مع الجميع ☺ لك التقدير كله ☺ الـسعادة امامـك ☺ عجيـب ☺ وصلت للنجاح ☺ احلامك تحققت ☺ في المقدمة ☺ رائع ☺ ما تريده سيتحقق ☺ تقدر ☺ انت الاول ☺ الدنيا بخير ☺ ممتاز ☺ انت لها ☺ تستاهل امتياز ☺ ذكي ☺ تقدر ☺ تستاهل كل خير ☺ الامتياز امامك ☺ تستاهل كل خير ☺ أحسنت ☺ رائـع ☺ انجزت عملك بسهولة ☺ صراحة انت فوق ما توقعت ☺ مذهل ☺ تعجبني ☺ روعة ☺ جدد حياتك بالخير ☺ أشكرك ☺ ما تريده سيتحقق ☺ فوق الرائع ☺ حبـوب ☺ فكر في النجاح ☺ تخيل الراحة ☺ عملك رائع ☺ انت في المقدمة ☺ إلى الأمام ☺ الصراحة انك رائع اليوم ☺ عملك مميز ☺ في تقدم ☺ يا مبدع ☺فكـر بالنجـاح ☺ قمة ☺ جهد مثمر ☺ يا واثق ☺ أفضل من عرفت ☺ عملك بـديع ☺ أحـب عملـك ☺ صراحة انت فوق ما توقعت ☺ انت الاول ☺ ذكي ☺ ذاكرتك في تحـسن مـستمر ☺ الصراحة انك في المقدمة ☺ تقدر ☺ أسعدتني ☺ تخيل السعادة ☺ رائع ☺ عملـك روعة ☺ تقدر ☺ انت في القمة ☺ انت لها ☺ اعجبتني ☺ تخيل انجازاتك الكثيرة ☺ انت رائع ☺ أنا فخور بك ☺ تستاهل ما تتمناه ☺ أفضل من عرفت ☺ عملك مميز ☺ تقدر ☺ أنت تتحسن ☺ جهد تشكر عليه ☺ جهد مبارك ☺ أنت لها ☺ يا سلام عليك ☺ ما تريده سيتحقق ☺ ممتاز ☺ كل شيء ممكن ☺ فلته ☺ نـاجح ☺ مـا تريـده سيتحقق ☺ عملك مذهل ☺ انت متفاهم مع الجميع ☺ لـك التقـدير كلـه ☺ السعادة امامك ☺ عجيب ☺ وصلت للنجاح ☺ احلامك تحققت ☺ في المقدمة ☺ رائع ☺ ما تريده سيتحقق ☺ تقدر ☺ انت الاول ☺ الدنيا بخير ☺ ممتاز ☺ انـت لها ☺ تستاهل امتياز ☺ ذكي ☺ تقدر ☺ تستاهل كل خير ☺ ☺ بدعت ☺ وناسـه ☺ رائع ☺ ثقتي فيك تزداد ☺ تفاعل ☺ يا سلام عليك ☺ حقيقة اعجبتني ☺ يا سـلام عليك ☺ فوق الامتياز ☺ مبدع ☺ أعجبتني ☺ الى الامـام باسـتمرار ☺ مبـدع ☺ محبوب ☺ ذاكرتك ممتازة ☺ واثق بنفسك ☺ انت لها ☺ فـي تحـسن مـستمر ☺ مستقبل مشرق امامك ☺ افكارك رائعة ☺ مرتاح و مريح ☺ اجتماعي و النـاس يحبونك ☺ مؤثر ☺ ما تريده سيتحقق ☺ سـهل ☺ واضـح ☺☺ اجتمـاعي و الناس يحبونك ☺ مؤثر ☺ ما تريده سيتحقق ☺ سهل ☺ واضح ☺ ممتاز

مؤلفات الدكتور نجيب الرفاعي تجدها في مكتبة جرير و فروعها في المملكة

١. كتاب مهارات دراسية: استفاد الآلاف من الأفكار الجديدة من هذا الكتاب و حققوا الامتياز!
٢. البوم مهارات دراسية (طبعة جديدة) : استمع إلى فقط ٦ أشرطة و لاحظ كيف تتغير حياتك الدراسية إلى الامتياز!
٣. كتاب تجارب النجاح الدراسي : اقرأ مئات التجارب و القصص الجديدة لطلبة مثلك كيف حققوا الامتياز! . الكتاب جديد في الفكرة و يزرع النجاح و الامتياز بسهولة و دون وعي
٤. شريط استاهل امتياز : شئ غريب أن تفكر في الامتياز! و أنت نائم . هذا الشريط يبرمج عقلك أثناء النوم فقط . تصحو مع الصباح الباكر وعقلك لا يفكر إلا في الامتياز ! هذا الشريط طريقك للامتياز !
٥. شريط الاستعداد للاختبارات : اول شريط في العالم العربي يبرمجك على التخلص من رهبة الامتحان بطرق غريبة و جديدة منها الخيال المتحرك و المذاكرة بملابس المدرسة و غيرها كثير...كثير جدا . اطلبه و لاحظ الفرق في تفوقك ونجاحك القادم !!!

أقرأ و استمع ايضا :

- كتاب حاول
- كتاب شروق
- شريط التفوق و النجاح
- شريط الاستعداد للاختبارات
- شريط خليك مرتاح
- كتاب الذاكرة السريعة
- كتاب عجائب قراءة القران على الامريكان .
- البوم هندسة النجاح (٦ اشرطة)

كتب تحت الطبع:

- الخريطة الذهنية خطوة..خطوة
- التدريس المبدع